



Ensalada de Cebada con Vinagreta de Naranja-Miel

Sirve: 4 Porciones

"Mi madre y yo hacemos esto para tener algo listo rápidamente cuando tenemos nuestras mañanas muy ocupadas", dice Mac. "La cambiamos todo el tiempo dependiendo de qué verduras tenemos. Utilizamos arroz o pasta, también, si nos ha sobrado. A veces añadimos albahaca, pesto (pasta italiana de albahaca) y queso. También podríamos agregar algunos frijoles o pollo cortado. Preparamos en cantidad mayor y así tenemos algo para cenar y empacar el resto para nuestros almuerzos. Para llenar mi lonchera, me gusta añadir una manzana, uvas o un banano".

Ingredientes

- 1 **taza** cebada perlada
- 1 tomate mediano (picado)
- 2 zanahorias medianas (ralladas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	294
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Total de Carbohidrato	44 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	50 mg
Hierro	3 mg
Potasio	498 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	3/4 taza
■ Granos	2 onzas

1 pimiento rojo, anaranjado o amarillo mediano (sin semillas y picado)

2 tazas espinacas frescas picadas

1 1/2 onzas jugo de naranja

3 cucharadas aceite de oliva o aceite de semilla de uva

2 cucharadas vinagre de sidra de manzana (o cualquier otro vinagre suave)

1 cucharadita miel

sal y pimienta recién molida negra

Preparación

1. Ponga una olla grande de agua a hervir. Añada la cebada y cocínela, destapada, hasta que se ablande, alrededor de unos 40 minutos. Transfíerla a un tazón grande.
2. Agregue el tomate, zanahoria, pimiento y espinacas y revuelva para combinar.
3. En un tazón pequeño, bata con una batidora de mano el jugo de naranja, aceite de oliva o aceite de semilla de uva, vinagre, miel, sal y pimienta. Vierta la vinagreta sobre la ensalada de cebada y mezcle bien.
4. Para obtener mejores resultados, manténgalo en el refrigerador durante la noche.

Notas

Estado: Idaho

Nombre del niño: Mac Wirth, 8

Origen: The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook